Campionatul de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie"

Crosul în Uniunea Sovietică

Poate că nicio disciplină sportivă nu scoate mai clar în evidență uriașa desvoltare a culturii fizice din marea Țară a Socialismului, ca alergările de cros. Această ramură de sport poartă cel mai mult caracterul de massă al sportului sovietic.

In Uniunea Sovietică, concursurile de cros atrag anual sute de mii de oameni de toate vârstele și ocupațiunile. Abia topită zăpada iernii, poți întâlni pe străzile orașelor șiruri lungi de participanți la primele crosuri de primăvară. Ele continuă să fie organizate în fiecare zi de sărbătoare până târziu în vară. Toamna, când socotelile sezonului sportiv sunt încheiate, bulevardele și parcurile desfrunzite răsună din nou de freamătul concurenților la cros.

Crosul este privit, în Uniunea Sovietică, ca un excelent exercițiu fizic, util tuturor, precum și ca un puternic mijloc de propagandă pentru sport.

Deosebit de populare sunt ștafetele pe străzile orașelor, organizate cu prilejul marilor sărbători sau cele dotate cu premiile diferitelor ziare. Ștafetele ziarelor „Comsomolskaia Pravda" sau „Vecernaia Moskva" au devenit tradiționale la Moscova. Tot așa se întâmplă și în celelalte orașe, mari și mici, de pe întreg cuprinsul țării. La aceste competiții participă echipele tuturor asociațiilor sportive, ale fabricilor, instituțiilor sau unităților de învățământ.

Cele mai populare competiții de cros sunt cele organizate de Sindicate și Comsomol. Aceste uriașe organizații de masse popularizează în mod larg această formă de sport, ducând o muncă activă de agitație în rândurile muncitorilor, colhoznicilor, ostașilor, funcționarilor, elevilor, studenților. Participanții la crosurile sindicale și comsomoliste se numără cu sutele de mii. O statistică arată că în R. S. S. Estoniană participă la crosuri aproximativ 15 la sută din totalul populației republicii. O asemenea uriașă desvoltare a competițiilor de cros nu poate exista decât într'o țară unde sportul se bucură de tot sprijinul statului.

Importanța care se acordă crosului în Uniunea Sovietică este legată și de faptul că această formă de alergare face parte din probele obligatorii ale complexului G. T. O., baza sistemului sovietic de cultură fizică. Dacă ținem seama că în prezent există în întreaga Uniune Sovietică peste 20 milioane de purtători ai insignei G.T.O., ne putem da seama într'o oarecare măsură de numărul uriaș al cetățenilor sovietici care s'au ocupat de practicarea alergării pe teren variat.

Oglindă fidelă a popularității lor, competițiile de cros adună la start pe lângă miile de începători în ale sportului, și numeroși campioni de atletism, celebri alergători de fond și semifond. In concursurile cu caracter unional poți vedea figurând nume cunoscute de sportivi ca acelea ale lui Vladimir Kazanțev, Nichifor Popov, Ivan Semenov, Feodosie Vanin, Iacov Moscacenko și atâția alții.

Forța crosiștilor sovietici a putut fi verificată în competiții internaționale. Incă în anul 1935, sportivii sovietici, în frunte cu neritații alergători frații Serafim și Ghiorghi Znamenski, se clasează primii la Paris în tradiționalul cros al ziarului „L'Humanité", organul central al partidului comunist francez. De atunci, una din probele acestui cros internațional poartă numele fraților Znamenski. După război, cunoscutul alergător Pugacevski, fost recordman al U.R.S.S., a luat loc pe tabelul învingătorilor crosului „L'Humanité". Anul acesta cea de a XV-a ediție a marei competiții internaționale din capitala Franței a fost din nou câștigată de alergătorii sovietici atât la proba masculină prin Nichifor Popov, cât și la cea feminină prin Polina Solopova. Crosiștii sovietici au arătat lumii întregi valoarea lor.

La 14 Septembrie începe prima etapă

Incepe campionatul de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie".

Din nou, sute și sute de mii de tineri și vârstnici vor lua startul în această măreață competiție devenită tradițională pentru sportivii din patria noastră. Din nou, crângurile și pădurile din jurul orașelor și satelor din țara noastră vor cunoaște minunata însuflețire a întrecerilor dârze dintre oamenii muncii veniți să întâmpine și în acest fel marea sărbătoare a omenirii muncitoare. Și din nou, etapă de etapă, se vor evidenția noi tinere talente, viitoare cadre de frunte al acestui frumos și util sport.

Prima etapă începe la 14 Septembrie și durează până la 5 Octombrie atât în Capitală cât și în întreaga țară. Organizarea acestei etape—etapa de masse a competiției — cade în sarcina colectivelor sportive. Participarea la prima etapă este individuală și fiecare colectiv are datoria de cinste de a mobiliza în întreceri pe toți salariații corespunzători din punct de vedere medical.

Deși această etapă a campionatului durează trei săptămâni, întrecerile trebue să înceapă încă din prima zi și în fiecare zi liberă să fie organizate noi întreceri care să angreneze mereu alți și alți participanți. Orice zi pierdută înseamnă sute de participanți mai puțin, înseamnă o frână în calea unui succes deplin al marii competiții.

In acest scop, munca de pregătire a campionatului de cros trebue să înceapă în colectivele sportive imediat. Colectivul sportiv trebue să formeze o comisie, din care să facă parte cei mai buni activiști ai colectivului, reprezentanți ai organizațiilor U. T. M. și ai comitetelor de întreprindere și medicul sportiv al întreprinderii. Această comisie va porni la o temeinică muncă de popularizare a campionatului de cros, bază a campaniei de înscrieri. Inscrierile nu se vor face în mod mecanic. Fiecărui concurent i se va lămuri importanța politică și sportivă a participării sale la prima etapă a campionatului de cros precum și cunoștințele elementare necesare participării sale. Examenul medical al concurenților înscriși trebue făcut paralel cu înscrierile, astfel încât ziua de 14 Septembrie să găsească pe toți cei apți gata de a lua startul marii competiții.

Activiști sportivi! Să desfășurăm o largă acțiune de propagandă și agitație în jurul campionatului de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie" In pagina pe care o prezentăm azi, veți găsi o serie de elemente pe care să se sprijine această intensă acțiune de propagandă și agitație, bază a succesului mobilizatoric al campionatului.



In edițiile trecute, campionatul de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie" a atras în întrecerile primei etape sute de mii de tineri și vârstnici, muncitori, țărani muncitori, ostași, elevi și studenți.

In fotografie, un aspect dela întrecerile ediției precedente.

Ce trebue să știm neapărat

Au intrat în tradiția atletismului nostru cele două mari competiții de cros: campionatul individual de cros al R.P.R. „Să întâmpinăm 1 Mai" și campionatul de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie".

Dintre acestea, primul, organizat în primăvară, s'a bucurat de un deosebit succes în ceeace privește numărul celor care au luat startul în toate etapele și gradul de pregătire al fiecărui concurent în parte. Acest campionat, și în deosebi finalele desfășurate la Galați, a adus o mare contribuție la popularizarea atletismului în general.

Dar succesele campionatului individual de cros al R.P.R. „Să întâmpinăm 1 Mai" nu trebue să ne mulțumească. Cu toții avem datoria să muncim mai mult și mai bine pentru ca organizarea campionatului de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie", să depășească tot ceeace s'a făcut până acum la noi în această direcție.

Iată dece regulamentul acestei competiții trebue să fie prelucrat încă de pe acum în toate colectivele sportive și în acelaș timp, trebue să se înceapă cu mult sârg munca de popularizare, munca de agitație în jurul acestui cros de toamnă, pentru ca la startul său să fie mult mai mulți concurenți decât până acum.

Campionatul de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie" se dispută în acest an în patru etape:

— etapa I-a — pe colective și pe comune la sediul fiecărui colectiv urban sau rural între 14 Sept.—5 Oct.;

— etapa II-a — pe raioane la data de 12 Oct. în centrele de reședință ale raioanelor respective;

— etapa III-a — pe regiuni, la data de 19 Oct., în orașele de reședință ale regiunilor respective;

— etapa IV-a finală — la 2 Noembrie la Iași.

Pentru orașul București etapele se vor organiza în felul următor:

— etapa I-a — individual, pe colective, între 4 Septembrie—5 Octombrie;

— etapa II-a — pe consiliile orășenești ale fiecărei asociații, între 10—19 Octombrie;

— etapa III-a — pe oraș la 26 Octombrie, organizează comitetul C.F.S. București;

— etapa IV-a — finala la Iași.

★

In etapa II-a vor participa echipele de colectiv din cadrul aceluiaș consiliu orășenesc, iar în etapa III-a vor participa primele trei echipe de colectiv clasificate în această etapă, de fiecare asociație sportivă.

Primele trei echipe din București clasificate în etapa III-a la toate categoriile, se clasifică pentru finală.

Traseul va fi fixat de forul organizator, în limita distanțelor stabilite de regulament după cum urmează: categoria seniori (3000 m. etapa I-a: 5000 m. etapa II-a; 6000 m. etapa III-a; 8000 m etapa IV-a); juniori (1000 m. — 1500 m. — 2000 m. 3000 m.); senioare (800 m — 1000 m. — 1200 m. — 1600 m.); junioare (500 m. — 600 m. — 800 m. — 1000 m.).

★

In etapa pe colectiv, poate participa fiecare om al muncii, care și-a făcut vizita medicală — obligatorie și eliminatorie. Această etapă are scopul de a selecționa câte o echipă de fiecare colectiv, în vederea participării în etapa raională.

In etapa pe raioane, fiecare colectiv sportiv poate participa cu câte o echipă selecționată din prima etapă, la toate cele patru categorii (pentru bărbați echipele vor fi formate din 8 alergători, dintre care primii 6 contează în clasament, iar la femei echipele sunt formate din 7 alergătoare, contând în clasament primele 5).

In etapa pe regiune au dreptul să participe colectivele clasate pe primul loc la fiecare din cele patru categorii, în etapa raională și pe orașe (care au comitete orășenești C.F.S.) și direct echipele reprezentative ale colectivelor care au în componența lor 60 la sută atleți clasificați în categoria I-a și maeștri ai sportului la probele de fond și semi-fond (la bărbați echipele sunt formate din 7 concurenți, primii 5 contând în clasament, iar la femei — din 6 concurente, primele 4 contând în clasament).

Fiecare colectiv are dreptul să participe numai cu o singură echipă la fiecare categorie și toți sportivii componenți ai echipei trebue să fie purtători ai insignei G.M.A. sau F.G.M.A.

In etapa finală au dreptul să participe colectivele clasate pe primul loc în etapa regională la fiecare din cele 4 categorii (echipele de bărbați vor fi formate din 5 concurenți, primii 4 contând în clasament, iar la femei echipele vor fi formate din 4 concurente, primele 3 contând în clasament).

Dela o etapă la alta componența echipelor calificate poate fi schimbată, folosindu-se însă numai alergători care au participat la etapa raională.

Despre cros

Nina Dumbadze: „Odată cu venirea primelor zile calde, atleții ies din încăperi (săli) la aer liber, încep alergările prelungite pe teren variat, în timpul cărora alergarea înceată și liniștită alternează cu exerciții speciale pe teren." (din lucrarea „Drumul spre record").

N. G. Ozolin: „Cel mai bun mijloc pentru desvoltarea rezistenței săritorilor sunt CROSURILE, alergările de semifond, jocurile de baschet..." (din lucrarea „Săritura în lungime și triplusalt.")

Victor Firea: „Alergarea pe teren variat, presărat cu obstacole care trebue trecute și depășite, ca să te afli apoi în fața altor dificultăți pe care trebue să le învingi fără de ezitare, îți mobilizează toată priceperea și îndemânarea pentru rezolvarea rapidă a unor situații din ce în ce mai complicate. Crosul te învață și te deprinde să lupți și să birui oboseala... Crosul te obișnuește cu disciplina, fără de care nu poți fi sportiv adevărat. Crosul te învață să fii corect, respectând regulamentul, traseul și efortul adversarului. *La crosurile în care se fac clasamente pe echipe, se desvoltă prețiosul „spirit de echipă", care de fapt nu este decât o manifestare de solidaritate cu colectivul!*

Practica sportivă și în special minunata experiență a sportului sovietic, au dovedit că nu este un mijloc mai bun pentru dobândirea și sporirea rezistenței generale decât alergarea pe teren variat..."

„Alergarea pe teren variat trebue să stea la baza pregătirii fizice a tuturor sportivilor întrucât, pe lângă rezistența necesară în orice ramură sportivă, ea mai desvoltă și alte calități fizice (îndemânare, forță) și moral-volitive (voință, dârzenie, perseverență și altele)"

„In cros, când întâlnești un coborîș prea înclinat este bine să scurtezi pasul și să cobori prin pași săriți, în adâncime, ca și cum ai cobori pe trepte." (din lucrarea „Crosul").

L. S. Homencov și *I. A. Stepancionoc:* „In perioada premergătoare concursului, alergătorul pe distanțe mijlocii și lungi trebue să evite, cu orice preț, eforturile maxime"

„Lecția de antrenament pentru cros trebue să înceapă cu o încălzire scurtă, în care se includ: o alergare înceată de 5 minute, apoi exercițiile de desvoltare generală și, pe măsura necesității, anumite exerciții de sprint sau sărituri".

„In alergările de fond, cel mai folosit ritm de respirație este: trei pași-inspirație; trei pași-expirație." (din lucrarea „Atletism")

V. Volcov: „In alergările pe teren variat (cros) când întâlniți urcușuri, înclinați-vă corpul și mai mult înainte, lucrați energic cu brațele, scurtați pasul și călcați pe vârfuri" (din lucrarea „Calea spre poliation").

G. Vasiliev: „Incălzirea alergătorilor constă dintr'o alergare ușoară de 600-800 m. alternată cu mers accelerat și exerciții simple pentru brațe, trunchi și picioare. Durata este de 20-25 min., dar ea poate fi scurtată sau lungită în raport cu temperatura aerului" (din lucrarea „Invață singur marșul și alergarea")

Angelica Rozeanu ...„și pot spune, fără a exagera, că unul din factorii care m'au ajutat foarte mult să obțin performanțele mele este crosul. In primul rând, el mi-a folosit la pregătirea fizică generală. In plus nu trebuie să uităm niciodată că tenisul de masă este un sport care se joacă exclusiv în sală. Jucătorii de tenis de masă practicând crosul realizează tocmai ceeace nu este posibil în sală. Ei capătă astfel rezistență și își întăresc și-și desvoltă în special aparatul respirator.

Sfătuesc pe toți jucătorii de tenis de masă să practice crosul. Și pentrucă nu-mi place să dau numai sfaturi îi aștept pe toți... adversarii mei din concursurile de tenis de masă, la concursurile de cros unde sper să obțin o performanță cât mai frumoasă".